

W 145  
2034

## EARLY FOOD ATTITUDES ARE LASTING FOOD ATTITUDES

y Jan Ayer, Nutrition Consultant  
to the Community Care Facilities  
Licensing Board,  
Department of Human Resources,  
British Columbia

"Children naturally like sweet foods and crunchy snack foods and hate vegetables!" Too often this is the preconceived idea of parents and child care workers!

Food attitudes are formed during the pre-school years and pleasant experiences with food will create good food habits. Needless to say, day care centre staff play an important role in bringing children and food together, happily.

Although mealtime provides an excellent learning opportunity, centres which do not serve meals can include food-related activities in their programmes. Nutrition is a part of children's lives and should not be divorced from daily activities. A farm visit will help the children explore the world around them plus make them aware of food sources. A small garden at the centre will also help the children observe food growing. Moreover, a child may be tempted to eat a vegetable that he has carefully tended during its growing stages.

Involving children in the actual preparation of foods will help in developing many skills and concepts. A simple project like making apple-sauce will encourage small muscle development as the child peels the apple. Familiarization with cooking utensils, time intervals, e.g., "wait until it boils"; the effect of heat on objects, measurements, and cooking terminology will be accomplished. He will also be able to distinguish between the different texture of raw and cooked food and discriminate different tastes and smells. The important underlying concept is the feeling of independence and self-worth that comes when the child realizes that he is not completely reliant on others to prepare meals.

## LES PREMIÈRES ATTITUDES ALIMENTAIRES SONT DÉTERMINANTES

par Jan Ayer, Conseiller en nutrition  
du C.C.F.L.B.,  
Ministère des Ressources humaines,  
Colombie-Britannique

"Les enfants, de par leur nature, raffolent des aliments sucrés et des collations mais ils détestent les légumes!" Les parents et le personnel qui travaillent avec les enfants ont trop souvent cette idée préconçue!

Les habitudes alimentaires se développent pendant les années préscolaires et si, à ce stade, les expériences alimentaires sont agréables, il pourra en résulter de bonnes habitudes de nutrition. Nul n'est besoin de mentionner le rôle important que peut jouer le personnel des garderies afin de faire de l'alimentation une activité agréable pour les enfants.

Bien que l'heure du repas présente l'occasion la plus propice à l'apprentissage des habitudes, même les garderies qui ne servent pas de repas peuvent inclure dans leur programmes des activités reliées à l'alimentation. La nutrition fait partie intégrante de la vie des enfants et ne devrait pas être exclue du plan de leurs activités journalières. La visite d'une ferme aidera les enfants à explorer le monde qui les entoure et à se familiariser avec les sources de nourriture. Parce que les enfants seront plus portés à manger un légume dont ils ont surveillé les stades de croissance, une garderie qui possède un petit jardin peut y semer différents légumes afin que les enfants puissent observer la croissance des aliments.

La participation des enfants à la préparation des repas développera chez eux la dextérité tout en leur apprenant certains concepts de nutrition. Un projet aussi simple que la préparation d'une compote aux pommes aidera à développer certains petits muscles qui entrent en action lorsque les enfants pèlent les pommes. Cette participation leur permettra aussi de se familiariser avec les ustensiles de cuisine, les intervalles de temps par exemple "attends jusqu'à ébullition", l'effet de la chaleur sur les objets, les mesures et la terminologie culinaire. Ils seront de plus capables de différencier les textures des aliments qu'ils soient crus ou cuits ainsi que les odeurs et les goûts. L'important concept qui soutient cette initiative est que l'enfant acquiert un sentiment d'indépendance et de fierté personnelle en réalisant qu'il n'est pas totalement dépendant des autres lorsqu'il s'agit de la préparation des repas.

3 1761 11556501 2



Food can be introduced in other activities, for example, story time. A popular story "Stone Soup" is an excellent introduction to a lunch which includes vegetable soup. The children can become further involved by each bringing a vegetable to add to the soup. The more familiar the children are with the food the more readily they will accept it.

Mealtime is a social occasion! A staff member eating with the children will create a home-like atmosphere. The children will also be encouraged to try food which they observe "teacher" enjoying. If a child is able to serve himself he will be more eager to try new foods and eat what is on his plate. Many factors influence children's willingness to eat, so they should not be forced, but encouraged. Dessert should never be used as a positive reward for eating all the main course because this places an overemphasis on sweet foods. Setting and clearing the table will give the children experience with space and size relationships as well as a sense of responsibility.

Children are curious creatures and through imagination and careful planning on the part of day care centre staff they will try new foods and regard eating as a pleasant experience.

Reprinted with permission from People, July 1974. The Department of Human Resources, Victoria, B.C.

Les aliments peuvent être introduits par le biais d'autres activités comme, par exemple, les histoires. Le conte bien connu "Stone Soup" est une excellente introduction à un repas où sera servie une soupe aux légumes. La participation des enfants peut-être accrue en demandant à chacun d'apporter un légume qu'on ajoutera à la soupe. Plus les enfants seront familiers avec leur nourriture et plus facilement ils seront prêts à l'accepter.

L'heure des repas est une rencontre sociale! Si un membre du personnel mange avec les enfants cela recréera un semblant d'atmosphère familiale. De plus, les enfants seront encouragés à manger certains aliments s'ils s'aperçoivent que leur "professeur" en raffole. Si l'enfant est capable de se servir seul, il sera plus porté à essayer de nouveaux aliments et à manger ce qu'il a dans son assiette. Plusieurs facteurs influencent les dispositions des enfants envers la nourriture. Par conséquent, ils ne devraient pas être contraints à manger, mais seulement encouragés. Le dessert ne devrait jamais constituer une récompense donnée à l'enfant qui a mangé son plat principal parce que ce faisant, l'emphasis est mise sur les aliments sucrés. Les enfants acquerront une certaine expérience de la relation entre l'espace et les dimensions des objets tout en accroissant leur sens de responsabilité si on leur fait dresser et desservir la table.

Les enfants sont des êtres curieux et si le personnel des garderies leur présente la nourriture de façon imaginative et bien planifiée, ils voudront essayer de nouveaux aliments tout en considérant l'acte de manger comme une expérience intéressante.

Réimprimé avec la permission de People, juillet, 1975. Ministère des Ressources humaines, Victoria, C.-B.